料理集

雑炊のポイント

- だし汁（スープ）を入れたら、よくごはんをほぐしてください。
- 具はごはんと混ぜずに、ごはんの上にのせてください。
- 保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
  時間がたつとノリ状になります。

炊き込みのポイント

- 水と調味料を合わせて水加減し、米とよくかき混ぜてください。沈澱するとうまく炊けないことがあります。（汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。）
- 具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。（市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。）
- 予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
- 具の量はお米の重量の30～50%が適当です。（お米1カップ分につき具の量は45～75g）
- 水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。

おかゆのポイント

- 保温はせずに、お早めにお召し上がりください。
  時間がたつとノリ状になります。

〈玄米がゆ〉
- 玄米あずきがゆ …… 22ページ

〈雑　炊〉
- たまご雑炊 …… 23ページ
- トマトとツナのリゾット風雑炊 …… 23ページ

〈炊き込み〉
- さつまいもと黒ごまのごはん …… 24ページ
- 野菜ピラフ …… 25ページ

〈おかゆ〉
- 青菜がゆ …… 26ページ
- 鶏がゆ …… 26ページ

〈麦ごはん・玄米〉
- 麦とろごはん …… 27ページ
- ひじき入り玄米ごはん …… 27ページ

〈おこわ・すしめし〉
- 赤　飯 …… 28ページ
- 山菜おこわ …… 28ページ
- すしめし …… 29ページ
- 五目ちらし …… 29ページ

- この料理集で使用しているカップは
  お米……1カップ　0.18L（約1合）
  その他の材料……1カップ　0.2L
- この料理集で使用している単位は
  1kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）
  1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

- この料理集に使用しているスプーンは

	小さじ(5mL)	大さじ(15mL)
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	5g	15g
砂糖	3g	9g

玄米がゆ

玄米あずきがゆ

健康メニュー
玄米がゆ

でき上がり目安:約120分

●1人分　約130kcal

材料（4人分）

玄米 ……………………………… カップ1
あずき …………………………………30g

作りかた

①あずきは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆでて、あずきとゆで汁とに分けて冷まします。
②玄米は軽く洗い、①のゆで汁と水を加え「玄米がゆ」の水位目盛１に水加減します。
③ゆであずきをのせ健康メニューの玄米がゆを選び、炊飯キーを押します。
④炊き上がったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

ワンポイント

- ビタミンB1・ビタミンE・食物繊維などを多く含む玄米を、食べやすいおかゆでどうぞ！
- あずきの量とゆで具合はお好みで調整してください。

たまご雑炊

健康メニュー
雑　炊

でき上がり目安:約6分

●1人分　約130kcal

材料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん……… 300g
だし汁（水+粉末だし1袋）…… 400〜450mL
とき玉子……………………………………… 1個

作りかた

①保温中の場合[切]キーを押して保温を切り、残りごはんがひたひたになるよりも少し多めになる程度のだし汁を入れ、ごはんをほぐしておきます。
②健康メニューの[雑炊]を選び[炊飯]キーを押します。
③できあがったら、とき玉子をまんべんなくかけ、軽くかき混ぜ、器に盛ります。

ワンポイント

- だし汁は［市販の雑炊のもと+水］でもおいしくできます。
- だし汁の量はごはんの量にあわせて調節してください。
- すでに火の通った具（おかずの残り物など）や、にらなどの火の通りやすい野菜を入れてもおいしくできます。

トマトとツナのリゾット風雑炊

健康メニュー
雑　炊

でき上がり目安:約12分

●1人分　約300kcal

材料（4人分）

保温中のごはんまたは冷やごはん……… 300g
トマトの水煮（缶詰）………… 小1缶(200g)
ツナ（缶詰・ノンオイル）…… 小1缶(165g)
A ｛玉ねぎ（みじん切り）…………… 小½個
　　マッシュルーム（スライス）…… 6〜8個
　　バター………………………………… 20g
スープ（固形スープ1個をとく）… 500mL程度
塩・こしょう……………………………… 少々
パセリ（みじん切り）…………………… 少々

作りかた

①トマトの水煮は、汁を別の容器に取り、トマトを1cm角に切って汁と合わせておきます。ツナは汁気を切ってほぐしておきます
②保温中の場合[切]キーを押して保温を切り、残りごはんに①で用意したトマトの水煮とスープを入れて塩、こしょうをし、軽く混ぜます。
③Aとツナをのせ、健康メニューの[雑炊]を選び[炊飯]キーを押します。
④できあがったら、器に盛り、パセリを散らします。

ワンポイント

- 具やスープの量は、ごはんの量にあわせて調節してください。
- 市販のレトルトパック等を利用すると、簡単においしくできます。

炊き込み

たっぷり野菜でヘルシー

- 無洗米で炊く場合は、「無洗米」の水位目盛で水加減してください。
- 市販の無洗米専用計量カップをお使いの場合は、「白米」の水位目盛をお使いください。

ワンポイント

- さつまいものかわりに栗を使ってもよいでしょう。

さつまいもと黒ごまのごはん

健康メニュー
炊き込み

でき上がり目安:約48分

●1人分　約800kcal

材料（4人分）

米（うるち米）	カップ3
さつまいも（さいの目切り）	200g
A 黒すりごま	大さじ4
A しょうゆ	大さじ2
A だし汁	200mL
塩	少々

作りかた

①米は研いでから、ざるにあげて水気をきり、Aに30分ほどつけます。

②さつまいもは皮を厚くむいて、さいの目に切り、しばらく水にさらしてから、水気をきります。

③①に水を加え、「白米」の水位目盛3に水加減しかき混ぜ、さつまいもをのせます。

④健康メニューの［炊き込み］を選び、［炊飯］キーを押します。

⑤炊きあがったら、ほぐして器に盛ります。

野菜ピラフ

健康メニュー
炊き込み

でき上がり目安:約52分

●1人分　約460kcal

材料（4人分）

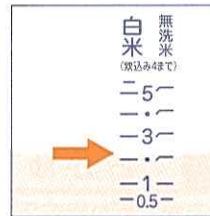
米（うるち米）……………………… カップ2

A
- 小玉ねぎ（半分に切る）……………… 4個
- じゃがいも（1cm角切り）………… 中1個
- にんじん（7mm角切り）………… 中1/2本
- グリーンアスパラガス（1cmの長さに切る）……………………………………… 3本
- カリフラワー（小房に分ける）……… 100g
- ホールコーン（缶詰・水気をきる）…カップ 1/2
- グリンピース缶（缶詰・水気をきる）…カップ 2/3

サラダ油……………………………… 大さじ2
チキンスープ……………………………200mL
塩・こしょう…………………………… 少々

作りかた

①米は研いでから、ざるにあげて水気をきっておきます。
②フライパンでサラダ油大さじ1を熱し、Aをさっと炒め、軽く塩、こしょうをし、器にあけておきます。
③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、米がすき通るまで炒めます。
④炒めた米にチキンスープを加え「白米」の水位目盛2よりやや多めに水加減し、塩、こしょうをしてからよく混ぜます。

⑤②を上にのせ、健康メニューの［炊き込み］を選び、［炊飯］キーを押します。
⑥炊きあがったら、ほぐして器に盛ります。

ワンポイント

- 野菜はミックスベジタブルやお好みの野菜を使ってもよいでしょう。

料理集

おかゆ

消化がよく、カロリーひかえめ

青菜がゆ

健康メニュー
おかゆ

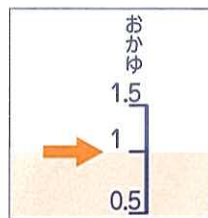
でき上がり目安:約70分

●1人分　約130kcal

材料（4人分）

米（うるち米）…………………………カップ1
大根の葉またはお好みの青菜………………20g
塩……………………………………………少々

作りかた

①大根の葉はみじん切りにします。
②米は研いでから、「おかゆ」の水位目盛1に水加減し、①を入れます。

③健康メニューの おかゆ を選び、炊飯 キーを押します。
④炊きあがったら、お好みで塩を加えて軽く混ぜます。

鶏がゆ

健康メニュー
おかゆ

でき上がり目安:約80分

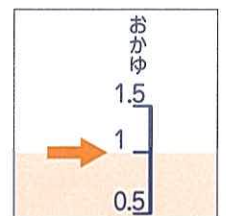
●1人分　約400kcal

材料（4人分）

米（うるち米）…………………………カップ1
鶏むね肉（皮なし）………………………50g
固形スープの素……………………………1個
A { 長ねぎの葉………………………………少々
　 { しょうがの皮……………………………少々
B { 酒……………………………………大さじ1
　 { しょうゆ……………………………小さじ1
塩…………………………………………小さじ1/2
長ねぎ（しらがねぎ）……………………少々
白ごま………………………………………少々

作りかた

①なべに鶏肉をいれ、水3カップとAを加えて火にかけ、鶏肉に火が通ったらゆで汁をこして別容器にとります。鶏肉は手で細かくさき、Bをふりかけて下味をつけます。
②米を研いでから、①のゆで汁を加え「おかゆ」の水位目盛1に水加減し、塩とスープの素を加えて軽く混ぜます。

③健康メニューの おかゆ を選び、炊飯 キーを押します。
④炊きあがったら、①の鶏肉を入れて混ぜ、器に盛って、しらがねぎ、白ごまをのせます。

ワンポイント

- トッピングは、オクラのしょうゆあえや、ねぎとわさび、たらこ、高菜炒めなどお好みのものを。

麦とろごはん

健康メニュー
炊き込み

でき上がり目安:約55分

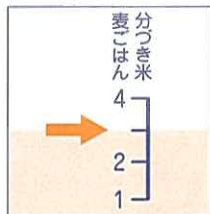
●1人分　約440kcal

材料（4人分）

米（うるち米）………………………… カップ2
押麦………………………………… カップ1
山芋……………………………………… 250g
A ｛だし汁………………………… カップ½
　　しょうゆ……………………… 大さじ1
　　みりん………………………… 小さじ1
青のり粉………………………………… 少々

作りかた

①米と押麦を混ぜて軽く研ぎます。
②「麦ごはん」の水位目盛3に水加減し、約1時間浸します。
③健康メニューの［炊き込み］を選び［炊飯］キーを押します。
④Aを合わせます。
⑤山芋は酢水につけながら皮をむき、おろしがねでおろし、すり鉢でよくすり、Aを少しづつ加えてのばします。（Aの量はお好みで加減してください。）
⑥器に麦ごはんを盛り、⑤のとろろ汁をかけ、青のり粉を散らします。

麦ごはん　分つき米
4
2
1

※麦の量は、お好みに応じてカップ½～1の間で調整してください。

ひじき入り玄米ごはん

健康メニュー
玄　米

でき上がり目安:約90分

●1人分　約460kcal

材料（4人分）

玄米…………………………………… カップ3
A ｛油揚げ………………………………… 2枚
　　もどしたひじき……………………… 80g
　　にんじん（せん切り）……………… 60g
B ｛酒……………………………… 大さじ2
　　しょうゆ……………………… 大さじ1½
　　塩……………………………… 小さじ⅓
白いりごま……………………………… 少々

作りかた

①油揚げは熱湯で油抜きしてから、たんざくに切ります。
②玄米は軽く洗い、ごみなどを取り除いてからBを入れて軽くかき混ぜ、「玄米」の水位目盛3よりやや少なめに水加減します。
③Aをのせ、健康メニューの［玄米］を選び、［炊飯］キーを押します。
④炊きあがったら、ほぐして器に盛り、白いりごまを振ります。

玄米
4
2
1

料理集

ワンポイント

- ささげは、弱火で20～30分硬めにゆでてください。
- 水加減したあとはすぐ炊いてください。時間がたつとささげが水を吸って、うまく炊けないことがあります。

赤飯

健康メニュー
炊き込み

でき上がり目安:約50分

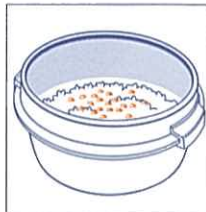
●1人分　約440kcal

材料（4人分）

米（うるち米）…………カップ½
もち米…………カップ2½
ささげ…………50g
塩…………小さじ½

作りかた

①米ともち米は合わせて研ぎ、ざるにあげて水気をきります。
②ささげは一度ゆでこぼし、新しい水で硬めにゆでて、ささげとゆで汁を分けて冷まします。
③①に、ゆで汁と水を加え、「おこわ」の水位目盛3に水加減し、塩を入れてかき混ぜます。

④②のささげをのせ、健康メニューの 炊き込み を選び、炊飯 キーを押します。

⑤炊き上がったら、ほぐして器に盛ります。

山菜おこわ

健康メニュー
炊き込み

でき上がり目安:約50分

●1人分　約620kcal

材料（4人分）

米（うるち米）…………カップ1
もち米…………カップ2
山菜ミックス（水煮）…………200g
油揚げ…………1枚
A 酒…………大さじ2
A しょうゆ…………大さじ1
A 塩…………小さじ½
A 砂糖…………大さじ1
白ごま…………少々

作りかた

①米ともち米は合わせて研ぎ、ざるにあげて水気をきります。
②油揚げは熱湯で油抜きし、たんざくに切ります。山菜は水気をきっておきます。
③①にAを入れて軽くかき混ぜ、水を加え、「おこわ」の水位目盛3に水加減します。

おこわ
4
2
1

④②をのせて、健康メニューの 炊き込み を選び、炊飯 キーを押します。
⑤炊きあがったら、ほぐして器に盛り、白ごまをふりかけます。

ワンポイント

- 合わせ酢は、好みにより調節してください。
- 魚介類を使ったおすしは、甘さを抑えた〔合わせ酢A〕を、ちらしずし・いなりずしは甘めの〔合わせ酢B〕をおすすめします。
- 合わせ酢は、お好みによりA・Bのどちらかを準備してください。

すしめし

健康メニュー　すし

でき上がり目安:約45分

●1人分　約420kcal

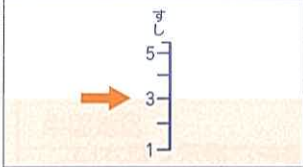
材料（4人分）

米（うるち米）… カップ3
昆布……………… 15cm

〔合わせ酢A〕
酢…………… 大さじ5
砂糖………… 大さじ1
塩…………… 大さじ1

〔合わせ酢B〕
酢…………… 大さじ5
砂糖………… 大さじ2
塩…………… 大さじ1

作りかた

①下ごしらえ
昆布は、ふきんで拭いて汚れを取り、切り込みを4～5か所入れておきます。

②水加減
米を研いでから、「すし」の水位目盛3に水加減し、昆布をのせます。

③健康メニューを すし にして炊飯
健康メニューの すし を選び、炊飯 キーを押します。

④酢をかける
炊きあがったら、昆布を取り出し、飯台にごはんを移します。お好みに合わせ、合わせ酢Aまたは合わせ酢Bを全体にかけて切るように混ぜます。

⑤冷ます
混ぜて1分ほどしたら、うちわであおぎ、人肌程度に冷まし、ぬれぶきんをかけておきます。

無洗米を使ってすしめしを炊く場合

- 「白米」の水位目盛で水加減し、炊き分けの無洗米・硬を選んで炊いてください。（1.0Lタイプ:5カップまで、1.8Lタイプ:9カップまで）
- 市販の無洗米専用計量カップをお使いの場合は「すし」の水位目盛をお使いください。

五目ちらし

健康メニュー　すし

でき上がり目安:約45分

●1人分　約610kcal

材料（4人分）

干ししいたけ……… 8枚
にんじん………… 30g
干ぴょう………… 30g
A
　だし汁…… カップ2
　砂糖……… 大さじ6
　しょうゆ… 大さじ4
　みりん…… 大さじ3
　塩…………… 少々
れんこん………… 80g
B
　だし汁…… 大さじ2
　酢………… 大さじ2
　砂糖……… 大さじ1
　塩…………… 少々

えび……………… 10尾
きんし玉子……… 1個分
木の芽…………… 10枚
ごま…………… 大さじ2
桜でんぶ……………少々
紅しょうが…………少々
※他に「すしめし」の材料が必要です。

作りかた

①すしごはんは「すしめし」で作ります。
酢は〔合わせ酢B〕にします。
②水でもどして石づきを取った干ししいたけ、にんじんはせん切りにします。干ぴょうは塩もみして洗い、やわらかくゆでてから1cmの長さに切ります。
③②をAで汁がなくなるまで煮つめます。
④れんこんは薄切りにして酢水につけてアクを抜き、軽く熱湯に通してBにつけておきます。
⑤えびは背わたを取り、殻をむいてゆでます。
⑥①に②とごまを混ぜ合わせ、器に盛って④、⑤、桜でんぶ、きんし卵、紅しょうが、木の芽を散らします。

仕　様

型名		RZ-YD10（1.0Lタイプ）	RZ-YD18（1.8Lタイプ）
炊飯容量		0.09L(0.5合)～1.0L(5.5合)	0.18L(1合)～1.8L(1升)
電源		交流100V	
定格周波数		50-60Hz共用	
消費電力	炊飯時	1400W	1400W
	保温時（平均）	31W（おさえめ保温の場合25W）	41W（おさえめ保温の場合35W）
コードの長さ		1.0 m	
大きさ	幅	25.4cm	28.9cm
	奥行	35.2cm	39.3cm
	高さ	18.7cm	21.0cm
質量（重さ）		約4.2kg	約5.2kg

※保温時（平均）の電力は、安定時1時間あたりの保温消費電力です。（室温20℃の場合）
※「切」の状態での1時間あたりの消費電力は約2Wです。

保証とアフターサービス （必ずお読みください）

■保証書（裏表紙）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取っていただき内容をよくお読みのあと大切に保管してください。

- 保証期間はお買い上げの日から1年です。

■補修用性能部品の保有期間

IHジャー炊飯器の補修用性能部品の保有期間は製造打切り後6年です。

- 補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

■ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または最寄りの「ご相談窓口」（31ページ）にお問い合わせください。

■ご転居されるときは

ご転居により、お買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

■修理を依頼されるときは　持込修理

「こんなときは」（20ページ）を調べていただき、なお異常のあるときは、スイッチを切りコンセントからプラグを抜き、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

● 保証期間中は

修理に際しましては、保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って販売店が修理させていただきます。

● 保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

■修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器等設備費、一般管理費等が含まれています。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。

愛情点検

長年ご使用のIHジャー炊飯器の点検を！　●IHジャー炊飯器の補修用性能部品の保有期間は、製造打切り後6年です。

こんな症状はありませんか

- ●プラグやコードが異常に熱くなる。
- ●コードに傷がついていたり，ふれると通電したりしなかったりする。
- ●こげくさいにおいがする。
- ●炊飯中底部のファンが回っていない。
- ●その他の異常・故障がある。

▶

お願い

故障や事故防止のため、スイッチを切りコンセントからプラグを抜き販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

株式会社 日立ホームテック　日立ホーム＆ライフソリューション株式会社

〒105-8410　東京都港区西新橋 2-15-12　電話03(3502)2111

日立家電品のお客様ご相談窓口一覧表

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに
関するご相談は
TEL 0120−3121−68
FAX 0120−3121−87

商品情報やお取り扱いに
ついてのご相談は
TEL 0120−3121−11
FAX 0120−3121−34

一般ご相談窓口

家電品についてのご意見やご要望は各地区のお客様相談センターへ

担当地域	電話番号	所在地
北海道地区	011−833−5088	札幌市白石区東札幌２条４−１−１０
東北地区	022−232−5088	仙台市宮城野区扇町１−１−４５
関東・甲信越地区	03−3834−8588	台東区東上野２−７−５（日立家電上野ビル）
中部地区	052−795−5088	名古屋市守山区川宮町５５（日立家電守山ビル）
関西地区	078−431−5088	神戸市東灘区甲南町１−３−８
中国地区	082−231−5088	広島市西区観音新町１−７−１７
四国地区	0877−47−1088	坂出市林田町４２８５−１４３
九州・沖縄地区	092−281−5088	福岡市博多区店屋町７−１８（博多渡辺ビル）

●ご相談窓口の名称、所在地等は変更になることがありますのでご了承ください。

−02A−

日立 IH ジャー炊飯器保証書 持込修理

保証期間内に取扱説明書、本体ラベル等の注意書きにしたがって正常な使用状態で使用していて故障した場合には、本書記載内容にもとづきお買い上げの販売店が無料修理いたします。
お買い上げの日から下記の期間内に故障した場合は、商品と本書をお持ちいただき、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。なお、商品をお買い上げの販売店(修理申出先)やメーカーへ送付した場合の送料等はお客さまの負担となります。

※型名		※ お 買 い 上 げ 日	保 証 期 間
		平成　　年　　月　　日	本 体: 1 年
※お客様	ご住所 〒		
	ご芳名	様	
※販売店	住　所		
	店　名	電話	

※印欄に記入のない場合は無効となりますから必ずご確認ください。

1. 保証期間内でも次のような場合には有料修理となります。
(イ)使用上の誤り、または改造や不当な修理による故障または損傷。
(ロ)お買い上げ後の落下、引っ越し、輸送等による故障または損傷。
(ハ)火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や異常電圧による故障または損傷。
(ニ)車両、船舶にとう載して使用された場合に生じた故障または損傷。
(ホ)業務用に使用されて生じた故障または損傷。
(ヘ)本書のご提示がない場合。
(ト)本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き換えられた場合。
2. この商品について出張修理をご希望の場合には、出張に要する実費を申し受けます。
3. ご転居の場合は事前にお買い上げの販売店にご相談ください。
4. 贈答品等で本書に記入してあるお買い上げの販売店に修理をご依頼になれない場合には取扱説明書の31ページの日立家電品ご相談窓口一覧表をご覧のうえ、お近くの窓口にご相談ください。
5. 本書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保存してください。
6. 本書は日本国内においてのみ有効です。Effective only in Japan.

● この保証書は本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。
したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理等についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または取扱説明書の31ページの日立家電品ご相談窓口一覧表の窓口にお問い合わせください。
保証期間経過後の修理、補修用性能部品の保有期間について詳しくは、取扱説明書をご覧ください。

修理メモ

日立ホーム&ライフソリューション株式会社

〒105−8410 東京都港区西新橋2−15−12 電話 (03)3502−2111

NH214369-01 2002-06(DC・M)3